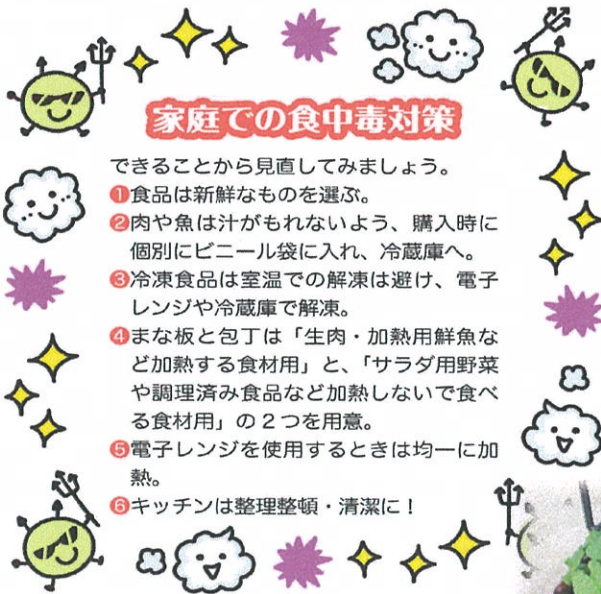


# 食育だより No. 3

平成 30 年 6 月 1 日 みなみひの保育園

季節の変わり目で体力が落ちてくる梅雨に入ります。

この時期は食中毒に注意しましょう。厚労省に報告のあった食中毒事件だけをみても、家庭の食事が原因の食中毒が全体の 20% 近くを占めています。食中毒には、O157 やサルモネラなどの細菌による細菌性食中毒、食品に洗剤などの物質が混入したりして発生する化学性食中毒、毒きのこや自家調理のふぐなどを食べたときに発生する自然毒性食中毒などがあります。とりわけ発生の多いのが O157 に代表される細菌性の食中毒で、全食中毒のうち 90% 程度を細菌による食中毒が占めています。細菌がもし、まな板に付いていたとしても、肉眼では見えません。しかし、目に見えなくとも簡単な方法をきちんと行えば細菌による食中毒を予防することができるのです。



## 家庭での食中毒対策

できることから見直してみよう。

- ①食品は新鮮なものを選ぶ。
- ②肉や魚は汁がもれないよう、購入時に個別にビニール袋に入れ、冷蔵庫へ。
- ③冷凍食品は室温での解凍は避け、電子レンジや冷蔵庫で解凍。
- ④まな板と包丁は「生肉・加熱用鮮魚など加熱する食材用」と、「サラダ用野菜や調理済み食品など加熱しないで食べる食材用」の 2 つを用意。
- ⑤電子レンジを使用するときは均一に加熱。
- ⑥キッチンには整理整頓・清潔に！

## 夏野菜を植えました

子どもたちが好きな野菜をえらび決めました。きゅうり、とまと、ピーマン、えだまめ、オクラ、インゲン、ゴーヤです。「大きくなるかな」「花が咲いたよ」と毎日水やりをして、成長を観察しています

## 今月のお誕生日メニュー

- ・わかめごはん おやつ
- ・ピザバーグ ・バナナケーキ
- ・ポテトサラダ
- ・味噌汁
- ・スイカ

